

LÀM VIỆC KHÔN NGOAN HƠN, THAY VÌ LÀM NHIỀU HƠN

Hãy nghĩ đến phuong cách và môi trường làm việc -
Bằng cách chọn việc làm phù hợp cho mình
Dành cho các thương mại rất nhỏ - Giữ trẻ



Đứng ngồi trên sàn nhà
quá lâu mà không
có chỗ dựa lưng

KIẾM CHỖ DỰA
CHO LƯNG
VÀ LÀM GIẢN
GÂN CỐT



Dùng vách tường,
bàn ghế hoặc gối nằm
to để làm chỗ dựa lưng



Tập thể dục để làm
giản gân cốt

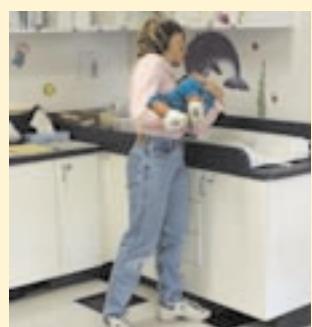


Đứng cong lưng
để ẵm trẻ lên

ẨM TRẺ LÊN
THEO CÁCH
AN TOÀN

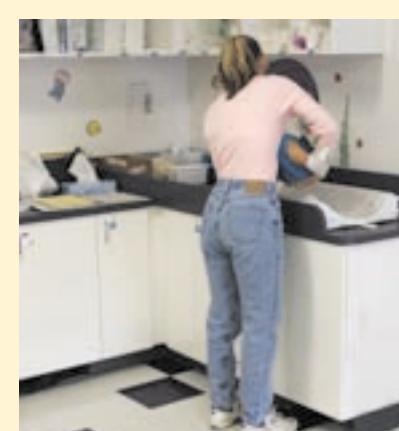


Khi ẵm lên, cong đầu
gối và ôm trẻ gần quý vị



Tránh xoay cơ thể
khi ẵm trẻ lên

TRÁNH
XOAY NGƯỜI
TRONG KHI
ẨM TRẺ LÊN



Đầu bàn chân chỉ thẳng
vào hướng trẻ được ẵm lên



Đứng cầm đồ quá
nặng một mình

TRÁNH
CẦM
ĐỒ QUÁ
NẶNG



Cầm đồ nhẹ hơn



Dùng xe đẩy hoặc yêu cầu
người làm chung giúp đỡ